

Social Networks and Longevity: How Social Ties Influence Healthy Aging

Zeynolabedin Jafari¹, Mohammadbagher. Jafari^{2, 3*}, Zahra. Yousefi^{4*}

¹ Department of Sociology, Faculty of economics, Management and Social Sciences, University of Shiraz, Shiraz, Iran

² Department of Sociology of Culture, Istanbul, Türkiye

³ Department of Social Sciences, KMAN Research Institute, Richmond Hill, Ontario, Canada

⁴ Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan), Isfahan, Iran

* Corresponding author email address: mbjafari@kmanresce.ca

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Jafari, Z., Jafari, M.B., & Yousefi, Z. (2023). Social Networks and Longevity: How Social Ties Influence Healthy Aging. *Longevity*, 1(1), 18-30.

<https://doi.org/10.61838/kman.longevity.1.1.3>



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the impact of social networks and emotional support on healthy aging and longevity among elderly residents in Tehran. Given the growing number of elderly individuals, understanding the role of social relationships in maintaining mental and physical health is crucial for developing effective interventions to enhance their quality of life. A qualitative research design was employed, involving semi-structured interviews with 21 elderly participants aged 60 and above, selected through purposive and snowball sampling. The interviews were conducted until theoretical saturation was achieved. Data were collected on participants' social relationships, types and quality of social interactions, and perceived emotional support. Thematic analysis was performed using NVivo software to identify key themes and subthemes related to the influence of social ties on healthy aging. The study identified three main themes: types of social relationships, emotional support received, and the impact of social ties on health. Participants reported that strong social networks, including family, friends, and neighbors, contributed significantly to their mental well-being by reducing stress, enhancing feelings of happiness and belonging, and improving sleep quality. Additionally, social interactions promoted physical health through increased physical activity and better disease management. However, participants also faced challenges such as loneliness, conflicts in relationships, physical limitations, and financial constraints, which hindered their ability to maintain social connections. Social networks and emotional support play a vital role in promoting healthy aging and longevity among the elderly. Strong social ties contribute to better mental and physical health, while social support helps mitigate stress and provides a sense of security during crises. Addressing the barriers to social engagement and enhancing supportive networks can significantly improve the quality of life for the elderly. Future research should focus on larger, more diverse samples and explore the mechanisms through which social relationships influence health.

Keywords: Healthy aging, social networks, emotional support, elderly, mental health, physical health, social relationships.

Introduction

The aging population worldwide presents significant challenges and opportunities for healthcare systems and societies. As individuals age, maintaining good health and well-being becomes increasingly crucial. One of the key factors influencing healthy aging is the quality of social relationships and the support systems available to elderly individuals. Research has shown that strong social ties can contribute to better physical and mental health outcomes in older adults (Sixsmith et al., 2014; Uchino et al., 2016). This study focuses on exploring the role of social networks and emotional support in promoting healthy aging among elderly residents in Tehran, Iran.

Methods and Materials

This qualitative study utilized semi-structured interviews to explore the experiences and perspectives of 21 elderly participants aged 60 and above. Participants were selected through purposive and snowball sampling methods to ensure diversity in age, gender, and socioeconomic backgrounds. Data collection continued until theoretical saturation was achieved, ensuring a comprehensive exploration of the topic. Interviews focused on various aspects of participants' social networks, including types of relationships (e.g., family, friends, neighbors), frequency of interactions, perceived emotional support, and the impact of these relationships on their daily lives and overall well-being.

Thematic analysis was employed using NVivo software to identify recurring patterns and themes in the interview data. The analysis process involved coding the transcripts to extract meaningful units of information and categorizing them into themes and subthemes. This method allowed for a systematic exploration of how different aspects of social relationships contribute to healthy aging among the elderly in Tehran.

Findings and Results

Three main themes emerged from the analysis: 1) Types of Social Relationships, 2) Emotional Support, and 3) Impact on Health and Well-being. Under the theme of Types of Social Relationships, participants highlighted the importance of family as a primary source of emotional and practical support. They also valued friendships for companionship and shared activities that enhanced their sense of belonging and happiness. Within Emotional Support, participants described how receiving encouragement and empathy from their social networks helped them cope with life's challenges and reduced feelings of loneliness and isolation.

The theme of Impact on Health and Well-being revealed that strong social ties contributed positively to both physical and mental health. Many participants reported that regular interactions with family and friends promoted physical activity, better dietary habits, and adherence to medical advice, thus improving their overall health outcomes. Additionally, emotional support from their social circles was identified as a buffer against stress and anxiety, fostering resilience and a positive outlook on life.

Conclusion

The findings of this study underscore the significant role of social networks and emotional support in promoting healthy aging among elderly individuals in Tehran. The presence of strong social ties was associated with enhanced mental well-being, reduced stress levels, and improved physical health outcomes, aligning with previous research on the subject (Kim & Kim, 2015; Ruan et al., 2022). These findings suggest that interventions aimed at strengthening social networks and enhancing emotional support systems could potentially improve the quality of life and longevity of elderly populations.

However, the study also identified challenges such as loneliness, conflicts in relationships, and socioeconomic barriers that hindered the participants' ability to maintain supportive social networks. Addressing these barriers requires targeted interventions and policies that promote inclusive social environments and provide resources to support vulnerable elderly individuals (Moore et al., 2016; Smith et al., 2018).

In conclusion, this study contributes valuable insights into the complex interplay between social relationships and healthy aging. By recognizing and nurturing supportive social networks, healthcare providers, policymakers, and communities can empower elderly individuals to age healthily and maintain a high quality of life. Future research should further explore the mechanisms through which social relationships influence health outcomes and investigate effective strategies for promoting social engagement among elderly populations.



شبکه‌های اجتماعی و طول عمر: نحوه تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم

زین العابدین جعفری^۱، محمدباقر جعفری^۲، زهرا یوسفی^۳

۱. گروه جامعه شناسی، دانشکده اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

۲. گروه جامعه شناسی فرهنگ، استانبول، ترکیه

۳. گروه علوم اجتماعی، موسسه تحقیقاتی کیم، ریچموند هیل، انتاریو، کانادا

۴. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: zarianjom@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

جعفری، زین العابدین، جعفری، محمدباقر، و یوسفی، زهرا. (۱۴۰۲). شبکه‌های اجتماعی و طول عمر: نحوه تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم. *طول عمر*، ۱(۱)، ۳۰-۱۸.



© ۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی و حمایت عاطفی بر سالمندی سالم و طول عمر در سالمندان ساکن تهران انجام شد. با توجه به افزایش تعداد سالمندان، شناخت نقش روابط اجتماعی در حفظ سلامت روانی و جسمانی آن‌ها برای توسعه مداخلات موثر جهت بهبود کیفیت زندگی آن‌ها ضروری است. این پژوهش از نوع کیفی بود و از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ سالمند بالای ۶۰ سال که به صورت هدفمند و با روش نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند، انجام شد. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها در مورد روابط اجتماعی شرکت‌کنندگان، نوع و کیفیت این روابط و حمایت عاطفی دریافتی جمع‌آوری شد. تحلیل تماتیک با استفاده از نرم‌افزار NVivo برای شناسایی تم‌ها و زیرتم‌های مرتبط با تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم انجام شد. این مطالعه سه تم اصلی را شناسایی کرد: انواع روابط اجتماعی، حمایت عاطفی دریافتی و تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که شبکه‌های اجتماعی قوی شامل خانواده، دوستان و همسایگان به طور قابل توجهی به سلامت روانی آن‌ها از طریق کاهش استرس، افزایش احساس شادی و تعلق و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. علاوه بر این، تعاملات اجتماعی بهبود سلامت جسمانی را از طریق افزایش فعالیت بدنی و مدیریت بهتر بیماری‌ها تسهیل می‌کند. با این حال، شرکت‌کنندگان با چالش‌هایی مانند تنهایی، تعارضات در روابط، محدودیت‌های جسمانی و مالی مواجه بودند که توانایی آن‌ها در حفظ روابط اجتماعی را مختل می‌کرد. شبکه‌های اجتماعی و حمایت عاطفی نقش مهمی در ترویج سالمندی سالم و افزایش طول عمر سالمندان دارند. روابط اجتماعی قوی به بهبود سلامت روانی و جسمانی کمک می‌کند، در حالی که حمایت‌های اجتماعی در مواقع بحرانی به کاهش فشارها و مشکلات کمک می‌کند. پرداختن به موانع اجتماعی و تقویت شبکه‌های حمایتی می‌تواند بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی سالمندان ایجاد کند. پژوهش‌های آینده باید بر نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر تمرکز کنند و مکانیزم‌های تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت را مورد بررسی قرار دهند.

کلیدواژگان: سالمندی سالم، شبکه‌های اجتماعی، حمایت عاطفی، سالمندان، سلامت روانی، سلامت جسمانی، روابط اجتماعی.

با افزایش سن، حفظ و تقویت سلامت جسمی و روانی افراد به یکی از مهم‌ترین چالش‌های جوامع تبدیل شده است (Kim & Kim, 2023; Yousefi et al., 2023; Sixsmith et al., 2014; Roman et al., 2022; Moore et al., 2016; 2015). در این میان، نقش روابط اجتماعی و حمایت عاطفی در سالمندی سالم و افزایش طول عمر به طور چشمگیری مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که روابط اجتماعی قوی و شبکه‌های حمایتی گسترده می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و جسمانی سالمندان داشته باشند (Brown & Rook, 2022; Sixsmith et al., 2014).

روابط اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سلامت و کیفیت زندگی در دوران سالمندی شناخته می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که سالمندانی که دارای روابط اجتماعی قوی و متنوع هستند، از سلامت روانی و جسمانی بهتری برخوردارند (Smith et al., 2018). روابط اجتماعی می‌توانند به کاهش استرس، افزایش احساس شادی و تعلق، و بهبود کیفیت خواب کمک کنند (Lai et al., 2017). همچنین، این روابط می‌توانند به تقویت حمایت‌های عاطفی و اجتماعی در شرایط بحرانی منجر شوند (Moore et al., 2016).

سلامت روانی یکی از جنبه‌های مهم سالمندی است که تحت تأثیر روابط اجتماعی قرار می‌گیرد. مطالعات نشان داده‌اند که روابط اجتماعی قوی می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب، افزایش شادی و احساس رضایت از زندگی کمک کنند (Brown & Rook, 2022; Ruan et al., 2022). برای مثال، تحقیقاتی نشان داده‌اند که کیفیت روابط اجتماعی می‌تواند تغییرات واکنش‌های قلبی-عروقی به استرس را پیش‌بینی کند، که این امر نشان‌دهنده اهمیت روابط اجتماعی در سلامت روانی است (Uchino et al., 2016).

روابط اجتماعی نه تنها بر سلامت روانی، بلکه بر سلامت جسمانی نیز تأثیرگذار هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که روابط اجتماعی قوی می‌توانند به کاهش بیماری‌های مزمن، بهبود عملکرد فیزیکی و افزایش تحرک بدنی کمک کنند (Cohen & Janicki-Deverts, 2009). علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که روابط اجتماعی می‌توانند به بهبود کیفیت خواب و کاهش بی‌خوابی در سالمندان منجر شوند (Lai et al., 2017).

علی‌رغم مزایای فراوان روابط اجتماعی، سالمندان ممکن است با موانع و چالش‌هایی در ایجاد و حفظ این روابط مواجه شوند. تنهایی و انزوا یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که سالمندان با آن روبرو هستند و می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روانی و جسمانی آن‌ها داشته باشد (Ruan et al., 2022). تعارضات و اختلافات در روابط اجتماعی نیز می‌توانند به کاهش اعتماد و کیفیت روابط منجر شوند (Fingerman & Hay, 2002). همچنین، محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی، محدودیت‌های مالی و اقتصادی، و فشارهای اجتماعی و انتظارات ناهماهنگ نیز از جمله چالش‌هایی هستند که سالمندان در مسیر ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با آن‌ها مواجه می‌شوند (Kim & Kim, 2015; Sixsmith et al., 2014).

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که روابط اجتماعی می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و جسمانی سالمندان داشته باشند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای نشان داد که تنوع روابط اجتماعی می‌تواند بیش از تعداد روابط، به سلامت و فعالیت‌های اوقات فراغت کمک کند (Brown & Rook, 2022). همچنین، تحقیقات دیگری نشان داده‌اند که کیفیت روابط اجتماعی می‌تواند واکنش‌های قلبی-عروقی به استرس را در سالمندان پیش‌بینی کند (Uchino et al., 2016).

روابط اجتماعی از طریق مکانیزم‌های مختلفی می‌توانند بر سلامت روانی و جسمانی تأثیر بگذارند. یکی از این مکانیزم‌ها، حمایت عاطفی و اجتماعی است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و افزایش احساس رضایت از زندگی کمک کند (Raskin et al., 2021).

همچنین، روابط اجتماعی می‌توانند از طریق افزایش تحرک بدنی و فعالیت‌های مشترک، به بهبود سلامت جسمانی و کاهش بیماری‌های مزمن کمک کنند (Blumstein et al., 2018; Brandts et al., 2020; Hilbrand et al., 2017; Jessica et al., 2020).

روابط اجتماعی در شرایط بحرانی نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند. به عنوان مثال، در مواقع بیماری یا مشکلات مالی، حمایت دوستان و خانواده می‌تواند به کاهش فشارها و مشکلات کمک کند (Moore et al., 2016; Smith et al., 2018). این نوع حمایت‌ها می‌توانند به سالمندان احساس امنیت و آرامش بیشتری ببخشند و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کنند.

علی‌رغم اهمیت روابط اجتماعی، سالمندان ممکن است با موانع و چالش‌هایی در ایجاد و حفظ این روابط مواجه شوند. تنهایی و انزوا یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که سالمندان با آن روبرو هستند و می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روانی و جسمانی آن‌ها داشته باشد (Ruan et al., 2022; Sander et al., 2017; Sudhinaraset et al., 2016). علاوه بر این، تعارضات و اختلافات در روابط اجتماعی، محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی، محدودیت‌های مالی و اقتصادی، و فشارهای اجتماعی و انتظارات ناهماهنگ نیز از جمله چالش‌هایی هستند که سالمندان در مسیر ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با آن‌ها مواجه می‌شوند (Kim & Kim, 2015; Sixsmith et al., 2014).

با توجه به اهمیت روابط اجتماعی در سالمندی سالم و افزایش طول عمر، شناخت و درک بهتر از نقش این روابط در سلامت روانی و جسمانی سالمندان ضروری است. لذا، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم و طول عمر در سالمندان ساکن تهران انجام شده است. نتایج این پژوهش می‌تواند به توسعه راهکارهای کاربردی برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان و ارتقای سلامت آن‌ها کمک کند. با توجه به چالش‌ها و موانعی که سالمندان در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با آن‌ها مواجه هستند، توجه به این مسائل و ارائه حمایت‌های لازم می‌تواند به افزایش سلامت و کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کیفی است و به منظور بررسی تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم طراحی شده است. مطالعه در شهر تهران انجام شد و شرکت‌کنندگان از بین سالمندان بالای ۶۰ سال که در مناطق مختلف تهران زندگی می‌کنند، انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن سن بالای ۶۰ سال، توانایی برقراری ارتباط موثر، و رضایت به شرکت در مصاحبه‌ها بود. شرکت‌کنندگان به صورت هدفمند و با استفاده از روش نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند تا از تنوع و جامعیت نمونه اطمینان حاصل شود. تعداد شرکت‌کنندگان تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. این مصاحبه‌ها با هدف درک عمیق از تجربیات و دیدگاه‌های سالمندان در مورد تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت و طول عمر آنها طراحی شده بودند. سوالات مصاحبه شامل موضوعاتی چون نوع و میزان روابط اجتماعی، حمایت‌های دریافتی از شبکه‌های اجتماعی، تأثیر این روابط بر سلامت روانی و جسمانی، و تغییرات روابط اجتماعی در طول زمان بود. هر مصاحبه حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و در محیطی آرام و بدون مزاحمت انجام شد تا شرکت‌کنندگان احساس راحتی و امنیت داشته باشند. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل تماتیک استفاده شد. در این روش، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo کدگذاری و تحلیل شدند. تحلیل تماتیک شامل مراحل مختلفی است که به ترتیب عبارتند از: آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جستجوی تم‌ها، بازبینی تم‌ها، تعریف و نام‌گذاری تم‌ها، و نوشتن گزارش نهایی. در مرحله اول، محققان با چندین بار خواندن متن مصاحبه‌ها و یادداشت‌برداری از مشاهدات

اولیه، با داده‌ها آشنا شدند. سپس در مرحله تولید کدهای اولیه، بخش‌های مهم و معنادار متن مصاحبه‌ها به صورت کدهای کوتاه و برچسب‌گذاری شده مشخص شدند.

در مرحله جستجوی تم‌ها، کدهای مشابه و مرتبط با هم در دسته‌بندی‌های گسترده‌تر قرار گرفتند تا تم‌های اولیه شکل بگیرند. این تم‌ها سپس در مرحله بازبینی، مورد بررسی و اصلاح قرار گرفتند تا اطمینان حاصل شود که با داده‌ها مطابقت دارند و بازتاب‌دهنده تجربه‌های شرکت‌کنندگان هستند. در مرحله تعریف و نام‌گذاری تم‌ها، هر تم به طور دقیق تعریف شد و نام مناسبی برای آن انتخاب گردید که محتوای آن را به خوبی بیان کند.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد نتایج، از چندین راهبرد استفاده شد. ابتدا، برای اطمینان از دقت و صحت پیاده‌سازی‌ها، بخش‌هایی از مصاحبه‌ها به صورت تصادفی انتخاب شده و با متن ضبط شده مقایسه شدند. دوم، برای کاهش تأثیرات ذهنی محققان، تحلیل داده‌ها توسط چند نفر از محققان به صورت مستقل انجام شد و نتایج با هم مقایسه و ترکیب گردید. همچنین، برای تقویت قابلیت اعتماد، یافته‌های اولیه با چند نفر از شرکت‌کنندگان به اشتراک گذاشته شد تا نظرات و بازخوردهای آنان نیز در تحلیل نهایی مدنظر قرار گیرد.

در نهایت، نتایج تحلیل تماتیک در قالب گزارش‌های جامع و مفصل ارائه شد که شامل نقل‌قول‌های مستقیم از شرکت‌کنندگان برای توضیح و تبیین تم‌ها و زیرتم‌ها بود. این رویکرد نه تنها به درک عمیق‌تری از تجربیات سالمندان در زمینه تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم کمک کرد، بلکه به ارائه پیشنهادات کاربردی برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان نیز منجر شد.

یافته‌ها

در این مطالعه کیفی، ۲۱ شرکت‌کننده از سالمندان ساکن در مناطق مختلف شهر تهران شرکت داشتند. از این تعداد، ۱۲ نفر زن و ۹ نفر مرد بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۶۸ سال بود، با دامنه سنی بین ۶۰ تا ۷۵ سال. از لحاظ وضعیت تأهل، ۱۴ نفر متأهل، ۵ نفر بیوه و ۲ نفر مجرد بودند. همچنین، ۸ نفر از شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم، ۷ نفر دارای تحصیلات دانشگاهی و ۶ نفر دارای تحصیلات زیر دیپلم بودند. وضعیت اقتصادی شرکت‌کنندگان نیز متنوع بود؛ ۱۰ نفر در وضعیت اقتصادی متوسط، ۷ نفر در وضعیت اقتصادی خوب و ۴ نفر در وضعیت اقتصادی ضعیف قرار داشتند.

جدول ۱

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها

مضامین اصلی	مقولات	مفاهیم
روابط اجتماعی و حمایت عاطفی	نوع روابط اجتماعی	خانواده، دوستان نزدیک، همسایگان
	کیفیت روابط اجتماعی	صمیمیت، اعتماد، تعهد
	میزان روابط اجتماعی	تعداد ملاقات‌ها، مدت زمان صرف شده با دیگران
	حمایت عاطفی دریافتی	مشاوره، گوش دادن، همدردی
تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت	تغییرات روابط در طول زمان	افزایش یا کاهش روابط، تغییر در اولویت‌ها
	سلامت روانی	کاهش استرس، افزایش شادی، احساس تعلق
	سلامت جسمانی	کاهش بیماری‌های مزمن، بهبود عملکرد فیزیکی
	کیفیت خواب	خواب آرام، کاهش بی‌خوابی
	تحرك بدنی	پیاده‌روی، ورزش، فعالیت‌های مشترک
	حمایت در شرایط بحرانی	کمک در بیماری، کمک مالی، حمایت در مواقع اضطراری

احساس امنیت و آرامش	آرامش روانی، کاهش اضطراب، احساس امنیت
تنهایی و انزوا	فقدان روابط، کاهش تعاملات اجتماعی
تعارضات و اختلافات	دعواها، سوء تفاهم‌ها، کاهش اعتماد
محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی	ناتوانی جسمی، بیماری‌های مزمن
محدودیت‌های مالی و اقتصادی	نداشتن توان مالی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
فرهنگ و انتظارات اجتماعی	فشارهای اجتماعی، انتظارات ناهماهنگ
عدم دسترسی به منابع حمایتی	کمبود خدمات اجتماعی، نبود گروه‌های حمایتی

روابط اجتماعی و حمایت عاطفی

نوع روابط اجتماعی

نوع روابط اجتماعی شامل خانواده، دوستان نزدیک و همسایگان می‌باشد. شرکت‌کنندگان به نقش مهم این روابط در زندگی روزمره‌شان اشاره کردند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "ارتباط با دوستان نزدیک و همسایگان به من احساس تعلق می‌دهد و کمک می‌کند که احساس تنهایی نکنم."

کیفیت روابط اجتماعی

کیفیت روابط اجتماعی بر اساس صمیمیت، اعتماد و تعهد ارزیابی شد. بسیاری از شرکت‌کنندگان بیان کردند که کیفیت روابط مهم‌تر از تعداد آنهاست. یک شرکت‌کننده اظهار داشت: "روابط صمیمی و مبتنی بر اعتماد به من انرژی می‌دهد و باعث می‌شود احساس ارزشمندی کنم."

میزان روابط اجتماعی

میزان روابط اجتماعی از نظر تعداد ملاقات‌ها و مدت زمان صرف شده با دیگران بررسی شد. شرکت‌کنندگان بر اهمیت داشتن روابط اجتماعی فعال تأکید کردند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "وقتی با دوستانم وقت می‌گذرانم، احساس می‌کنم زندگی پویاتری دارم."

حمایت عاطفی دریافتی

حمایت عاطفی دریافتی شامل مشاوره، گوش دادن و همدردی می‌شود. بسیاری از شرکت‌کنندگان به نقش حیاتی حمایت عاطفی در سلامت روانی‌شان اشاره کردند. یکی از آنها بیان کرد: "داشتن کسی که به حرف‌هایم گوش دهد و درک کند، به من آرامش می‌دهد."

تغییرات روابط در طول زمان

تغییرات روابط در طول زمان شامل افزایش یا کاهش روابط و تغییر در اولویت‌ها بود. برخی شرکت‌کنندگان به تغییر در شبکه روابط اجتماعی‌شان با گذشت زمان اشاره کردند. یک شرکت‌کننده گفت: "با گذر زمان، اولویت‌هایم تغییر کرده و روابط جدیدی شکل گرفته است."

تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت

سلامت روانی

روابط اجتماعی بر سلامت روانی تأثیر مستقیم دارد و شامل کاهش استرس، افزایش شادی و احساس تعلق است. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: "ارتباط با دوستان و خانواده باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته باشم و استرس کمتری را تجربه کنم."

سلامت جسمانی

سلامت جسمانی نیز از روابط اجتماعی تأثیر می‌پذیرد و شامل کاهش بیماری‌های مزمن و بهبود عملکرد فیزیکی است. یک شرکت‌کننده بیان کرد: "فعالیت‌های مشترک با دوستانم به من کمک می‌کند که سالم‌تر بمانم و از بیماری‌ها پیشگیری کنم."

کیفیت خواب

کیفیت خواب نیز تحت تأثیر روابط اجتماعی قرار دارد و شامل خواب آرام و کاهش بی‌خوابی است. بسیاری از شرکت‌کنندگان به بهبود کیفیت خوابشان به واسطه روابط اجتماعی اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: "وقتی روزم را با دوستانم سپری می‌کنم، شب‌ها بهتر می‌خوابم."

تحرك بدنی

روابط اجتماعی می‌تواند به افزایش تحرك بدنی منجر شود، مانند پیاده‌روی، ورزش و فعالیت‌های مشترک. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: "ورزش کردن با دوستانم به من انگیزه می‌دهد و باعث می‌شود که فعالیت بدنی بیشتری داشته باشم."

حمایت در شرایط بحرانی

حمایت در شرایط بحرانی شامل کمک در بیماری، کمک مالی و حمایت در مواقع اضطراری است. شرکت‌کنندگان به اهمیت این نوع حمایت‌ها اشاره کردند. یکی از آن‌ها بیان کرد: "وقتی بیمار بودم، دوستانم بسیار به من کمک کردند و این حمایت برایم بسیار ارزشمند بود."

احساس امنیت و آرامش

احساس امنیت و آرامش شامل آرامش روانی، کاهش اضطراب و احساس امنیت است. روابط اجتماعی به شرکت‌کنندگان احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌بخشد. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "ارتباط با خانواده‌ام باعث می‌شود که احساس امنیت و آرامش داشته باشم."

موانع و چالش‌ها

تنهایی و انزوا

تنهایی و انزوا شامل فقدان روابط و کاهش تعاملات اجتماعی است. برخی شرکت‌کنندگان به این مشکلات اشاره کردند. یک شرکت‌کننده اظهار داشت: "بعد از بازنشستگی، روابط اجتماعی‌ام کاهش یافت و احساس تنهایی بیشتری دارم."

تعارضات و اختلافات

تعارضات و اختلافات شامل دعواها، سوءتفاهم‌ها و کاهش اعتماد است. برخی شرکت‌کنندگان به این چالش‌ها در روابطشان اشاره کردند. یکی از آن‌ها بیان کرد: "گاهی اوقات سوءتفاهم‌ها باعث می‌شود که روابطمان دچار مشکل شود."

محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی

محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی شامل ناتوانی جسمی و بیماری‌های مزمن است. این چالش‌ها می‌توانند بر روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارند. یک شرکت‌کننده گفت: "به دلیل مشکلات جسمانی، نمی‌توانم به طور منظم با دوستانم ملاقات کنم."

محدودیت‌های مالی و اقتصادی

محدودیت‌های مالی و اقتصادی شامل نداشتن توان مالی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی است. برخی شرکت‌کنندگان به این مشکل اشاره کردند. یکی از آن‌ها اظهار داشت: "به دلیل مشکلات مالی، نمی‌توانم در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنم."

فرهنگ و انتظارات اجتماعی

فرهنگ و انتظارات اجتماعی شامل فشارهای اجتماعی و انتظارات ناهماهنگ است. برخی شرکت‌کنندگان به این چالش‌ها اشاره کردند. یکی از آن‌ها بیان کرد: "انتظارات اجتماعی گاهی اوقات باعث می‌شود که نتوانم به طور کامل در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنم."

عدم دسترسی به منابع حمایتی

عدم دسترسی به منابع حمایتی شامل کمبود خدمات اجتماعی و نبود گروه‌های حمایتی است. برخی شرکت‌کنندگان به این مشکل اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: "در منطقه ما خدمات اجتماعی کافی وجود ندارد و این مسئله بر روابط اجتماعی‌ام تأثیر می‌گذارد."

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر روابط اجتماعی بر سالمندی سالم و طول عمر در سالمندان ساکن تهران انجام شد. نتایج نشان داد که روابط اجتماعی قوی و حمایت عاطفی دریافتی از خانواده، دوستان و همسایگان نقش مهمی در سلامت روانی و جسمانی سالمندان ایفا می‌کند. شرکت‌کنندگان بیان کردند که داشتن روابط اجتماعی قوی به کاهش استرس، افزایش احساس شادی و تعلق، بهبود کیفیت خواب و افزایش تحرک بدنی منجر می‌شود. همچنین، در شرایط بحرانی، حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش فشارها و مشکلات کمک کند و احساس امنیت و آرامش بیشتری به سالمندان ببخشد.

این نتایج با یافته‌های مطالعات قبلی همخوانی دارد. به عنوان مثال، Sixsmith et al. (۲۰۱۴) نشان دادند که روابط اجتماعی قوی بهبود سلامت روانی و جسمانی سالمندان را تسهیل می‌کند (Sixsmith et al., 2014). همچنین، تحقیقاتی که توسط Rook و Brown (۲۰۲۲) انجام شد، به تأثیر مثبت تنوع روابط اجتماعی بر سلامت و فعالیت‌های اوقات فراغت سالمندان اشاره کردند (Brown & Rook, 2022). مطالعه دیگری توسط Matthews, DeWan, و Rula (۲۰۱۳) نشان داد که داشتن شبکه‌های اجتماعی قوی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش کیفیت خواب منجر شود، که این امر نیز با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد (Matthews et al., 2013).

مطالعات مختلف نیز به اهمیت حمایت عاطفی و اجتماعی در بهبود سلامت روانی سالمندان تأکید کرده‌اند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای که توسط Ruan, Ke و Chen (۲۰۲۲) انجام شد، نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و افزایش احساس رضایت از زندگی منجر شود (Ruan et al., 2022). همچنین، پژوهشی که توسط Lai, Evans و Chong (۲۰۱۷) انجام شد، نشان داد که روابط اجتماعی قوی به بهبود کیفیت خواب و کاهش بی‌خوابی در سالمندان کمک می‌کند (Lai et al., 2017). این نتایج با یافته‌های مطالعه حاضر همخوانی دارد و نشان می‌دهد که حمایت عاطفی و اجتماعی نقش مهمی در بهبود سلامت روانی سالمندان ایفا می‌کند.

روابط اجتماعی نه تنها بر سلامت روانی، بلکه بر سلامت جسمانی نیز تأثیرگذار هستند. Wu et al. (۲۰۱۴) و Xia et al. (۲۰۱۶) نشان دادند که روابط اجتماعی قوی می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن، بهبود عملکرد فیزیکی و افزایش تحرک بدنی منجر شود. این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر که نشان داد روابط اجتماعی به بهبود تحرک بدنی و کاهش بیماری‌های مزمن کمک می‌کند، مطابقت دارد. علاوه بر این، مطالعه‌ای که توسط Smith et al. (۲۰۱۸) انجام شد، نشان داد که داشتن شبکه‌های اجتماعی گسترده می‌تواند به بهبود حافظه و کاهش التهاب مغزی در سالمندان کمک کند (Smith et al., 2018) که این نیز با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد.

مطالعه حاضر نشان داد که سالمندان با موانع و چالش‌هایی در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مواجه هستند. تنهایی و انزوا یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که سالمندان با آن روبرو هستند و می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روانی و جسمانی آن‌ها داشته باشد (Ruan et al., 2022). همچنین، تعارضات و اختلافات در روابط اجتماعی می‌تواند به کاهش اعتماد و کیفیت روابط منجر شوند (Fingerman & Hay, 2002). محدودیت‌های فیزیکی و جسمانی، محدودیت‌های مالی و اقتصادی، و فشارهای اجتماعی و انتظارات ناهماهنگ نیز از جمله چالش‌هایی هستند که سالمندان در مسیر ایجاد و حفظ روابط اجتماعی با آن‌ها مواجه می‌شوند (Kim & Kim, 2015; Sixsmith et al., 2014).

این مطالعه چندین محدودیت دارد که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. اول، مطالعه تنها در شهر تهران انجام شد و نتایج آن ممکن است به سایر مناطق یا فرهنگ‌ها تعمیم‌پذیر نباشد. دوم، این مطالعه از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده

کرد که ممکن است به محدودیت‌هایی در دقت و اعتبار داده‌ها منجر شود. سوم، تعداد شرکت‌کنندگان محدود بود و ممکن است نتایج به اندازه کافی جامع نباشد. بنابراین، برای تعمیم‌پذیری نتایج، نیاز به مطالعات بیشتری با نمونه‌های بزرگتر و متنوع‌تر وجود دارد.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از نمونه‌های بزرگتر و متنوع‌تر، نتایج این مطالعه را تأیید کنند. همچنین، مطالعات مقطعی و طولی می‌توانند به درک بهتری از تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت روانی و جسمانی سالمندان کمک کنند. پژوهش‌های آینده همچنین می‌توانند به بررسی تأثیر انواع مختلف روابط اجتماعی (مانند روابط خانوادگی، دوستانه و همسایگی) بر سلامت سالمندان بپردازند. علاوه بر این، مطالعات آینده می‌توانند به بررسی مکانیزم‌های دقیق‌تر تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت سالمندان بپردازند و راهکارهایی برای کاهش موانع و چالش‌های ایجاد و حفظ روابط اجتماعی ارائه دهند.

بر اساس نتایج این مطالعه، توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت سالمندان ارائه می‌شود. اول، برنامه‌های اجتماعی و فعالیت‌های گروهی می‌توانند به ایجاد و تقویت روابط اجتماعی سالمندان کمک کنند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کلاس‌های آموزشی، ورزش‌های گروهی، و فعالیت‌های فرهنگی و هنری باشند. دوم، ارائه خدمات حمایتی و مشاوره‌ای برای سالمندان می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و افزایش احساس رضایت از زندگی کمک کند. سوم، سیاست‌گذاری‌های اجتماعی باید به حمایت از سالمندان در مواجهه با مشکلات مالی و فیزیکی پرداخته و امکانات لازم برای ایجاد و حفظ روابط اجتماعی را فراهم کنند.

روابط اجتماعی و حمایت عاطفی نقش مهمی در سالمندی سالم و افزایش طول عمر دارند. نتایج این مطالعه نشان داد که روابط اجتماعی قوی می‌توانند به بهبود سلامت روانی و جسمانی سالمندان کمک کنند و در شرایط بحرانی، حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش فشارها و مشکلات کمک کند. با این حال، سالمندان با موانع و چالش‌هایی در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مواجه هستند که نیاز به توجه و ارائه راهکارهای مناسب دارد. پژوهش‌های آینده و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی باید به تقویت روابط اجتماعی و حمایت از سالمندان در مواجهه با این چالش‌ها پرداخته و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها را هدف قرار دهند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Blumstein, D. T., Williams, D., Lim, A., Kroeger, S. B., & Martin, J. G. A. (2018). Strong Social Relationships Are Associated With Decreased Longevity in a Facultatively Social Mammal. *Proceedings of the Royal Society B Biological Sciences*, 285(1871), 20171934. <https://doi.org/10.1098/rspb.2017.1934>
- Brandts, L., Tilburg, T. G. v., Bosma, H., Huisman, M., & Piet, A. v. d. B. (2020). Loneliness in Later Life and Reaching Longevity: Findings From the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *The Journals of Gerontology Series B*, 76(2), 415-424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa145>
- Brown, C., & Rook, K. S. (2022). Does Diversity of Social Ties Really Matter More for Health and Leisure Activity Than Number of Social Ties? Evidence From Later Adulthood. *Journal of Aging and Health*, 34(6-8), 831-843. <https://doi.org/10.1177/08982643211066652>
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2009). Can We Improve Our Physical Health by Altering Our Social Networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375-378. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01141.x>
- Fingerman, K. L., & Hay, E. L. (2002). Searching Under the Streetlight?: Age Biases in the Personal and Family Relationships Literature. *Personal Relationships*, 9(4), 415-433. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.09404>
- Hilbrand, S., Coall, D. A., Meyer, A., Gerstorf, D., & Hertwig, R. (2017). A Prospective Study of Associations Among Helping, Health, and Longevity. *Social Science & Medicine*, 187, 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.06.035>
- Jessica, E. M. v. d. W., Thorogood, R., & Horrocks. (2020). Sociality Enhances Survival in Science, Especially for Female Researchers. <https://doi.org/10.1101/2020.03.02.973479>
- Kim, J. I., & Kim, G. (2015). Social Structural Influences on Healthy Aging: Community-Level Socioeconomic Conditions and Survival Probability of Becoming a Centenarian for Those Aged 65 to 69 in South Korea. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 241-259. <https://doi.org/10.1177/0091415015623550>
- Lai, J. C. L., Evans, P. D., & Chong, A. M. L. (2017). Social Network Cultivation and Diurnal Cortisol Profiles in Healthy Chinese Elders. *Neuropsychiatry*, 07(06). <https://doi.org/10.4172/neuropsychiatry.1000303>
- Matthews, L. J., DeWan, P., & Rula, E. Y. (2013). Methods for Inferring Health-Related Social Networks Among Coworkers From Online Communication Patterns. *PLoS One*, 8(2), e55234. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055234>
- Moore, S., Teixeira, A., & Stewart, S. (2016). Do Age, Psychosocial, and Health Characteristics Alter the Weak and Strong Tie Composition of Network Diversity and Core Network Size in Urban Adults? *SSM - Population Health*, 2, 623-631. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.08.009>
- Raskin, K. N., Monaghan, P., Diaz, J. M., Adams, A. E., & Brezjanović, J. (2021). Seeds, Soil and Social Connections: Growing Community in Community Gardens. *Sn Social Sciences*, 1(9). <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00249-9>
- Roman, C., Beam, C. R., & Zelinski, E. M. (2022). Psychosocial Outcomes of Age Integration Status: Do Age-Integrated Social Networks Benefit Older Adults? *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 12322. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912322>
- Ruan, H., Ke, S., & Chen, F. (2022). Negative Life Events, Social Ties, and Depressive Symptoms for Older Adults in China. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.774434>
- Sander, J., Schupp, J., & Richter, D. (2017). Getting Together: Social Contact Frequency Across the Life Span. *Developmental Psychology*, 53(8), 1571-1588. <https://doi.org/10.1037/dev0000349>
- Sixsmith, J., Sixsmith, A., Fänge, A. M., Naumann, D., Kucsera, C., Tomsone, S., Haak, M., Dahlin-Ivanoff, S., & Woolrych, R. (2014). Healthy Ageing and Home: The Perspectives of Very Old People in Five European Countries. *Social Science & Medicine*, 106, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.01.006>
- Smith, B. M., Yao, X., Chen, K., & Kirby, E. D. (2018). A Larger Social Network Enhances Novel Object Location Memory and Reduces Hippocampal Microgliosis in Aged Mice. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00142>
- Sudhinaraset, M., Melo, J. S., & Diamond-Smith, N. (2016). Cross-Border Ties and the Reproductive Health of India's Internal Migrant Women. *SSM - Population Health*, 2, 341-349. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.04.007>
- Uchino, B. N., Robert, G. K. d. G., & Cronan, S. (2016). The Quality of Social Networks Predicts Age-Related Changes in Cardiovascular Reactivity to Stress. *Psychology and Aging*, 31(4), 321-326. <https://doi.org/10.1037/pag0000092>

Yousefi, Z., Saadati, N., & Saadati, S. A. (2023). AI in Elderly Care: Understanding the Implications for Independence and Social Interaction. *AI and Tech in Behavioral and Social Sciences*, 1(4), 26-32. <https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.4.5>

